纪录片秘密 THESECRET 解说词

秘密 THESECRET（1）：心想事成

一年以前,我的生活彻底崩溃了。我把自己累得精疲力竭，我的父亲也突然去世了，我的人际关系也一团糟了。

那时,我还不知道，在这最大的绝望之中，将要来临的是上天最大的礼物。我瞥见一个伟大的秘密，我开始追踪这个秘密的历史渊源。

这个秘密曾被埋藏，这个秘密令人觊觎，这个秘密遭到封锁，我简直不敢相信,那些知道这个秘密的人,他们都是历史上最伟大的人物。耶稣，林肯，牛顿，福特。

我想把这个秘密分享给这个世界,我开始搜寻那些现在还在世的知道这个秘密的人，一个接一个,他们出现在我的面前。如果你知道了这个秘密,你就能得到所有你想要的东西。幸福，健康，财富。你能拥有你想要的东西，干你所想干的事情，成为你想成为的人。我们能拥有我们所选择的任何东西。——而不管这个目标有多大。

你想住什么样的房子？你想成为百万富翁吗？你想经营什么事业？你想有更多的成功吗？你到底想要什么？我看到很多奇迹发生在人们的生活中。财产上的奇迹，身体康复的奇迹，心理康复的奇迹，感情修复的奇迹。所发生的一切，都是因为知道了如何运用这个秘密。这就是生活的大秘密。

现在，你可能坐在那里猜想这个秘密到底是什么。我来告诉你我是怎样理解这个秘密的。我们都受一个威力无穷的自然力量支配。我们都被同一个规律指导着。宇宙中的自然规律是如此的精确，以至于我们可以运用这些规律来建造宇宙飞船而毫无困难。我们可以把人们送到月球。也可以把着陆时间精确到秒的几分之一。

不论你是在印度,还是在澳大利亚,新西兰,还是在斯德哥尔摩或伦敦,或者多伦多,或蒙特利尔,或纽约。我们都受同一种力量支配,一个规律支配。这就是吸引力。

我们上面所说的那个秘密就是吸引力定律。你生活中所发生的所有事情,都是你自己吸引来的,是你头脑中所想象的图像吸引来的。那些事情都是你的思想导致的。不管你脑中想什么,你都会把它吸引过来。聪明的人都知道这个道理。

来了解一下古巴比伦人，他们也知道这个规律。那是精心挑选出来的一小群人。你想想为什么 1%的人挣了 96%的钱？你认为那是一个偶然吗?绝非偶然。这个方式就是这样设计的（事情就应当如此）他们懂得这个道理。他们知道这个秘密。我现在正在给你介绍这个秘密。

理解吸引力定律的最简单方法，是你假设把自己当一个磁铁。我知道磁铁会吸磁铁。简单的说,吸引力的规律就是“相似的吸引相似的”。但我们是在″思想″这个层次来讨论问题的。

作为人类，我们要做的工作就是持续地思考我们想要的东西。弄清楚我们到底想要什么,从这一点起，我们开始召唤宇宙中这些伟大的定律，即——吸引力定律。

你会成为你心里想的最多的那种人,你也会拥有你心里想的最多的东西。如果你可以在你的头脑看到它,你就会最终拥有它。这个定律可以概括为 3 个字:思想变成现实。

很多人不知道思想是有频率的。每种思想都有一个频率。我们可以测量这个思想。

也就是说，如果你反反复复的思考一个想法，或经常在脑海中想象它，例如，想象已经拥有某辆新车，或你已经拥有所需要的钱，或你正在创建你的公司，或找到了你的心灵伴侣；只要你在脑海中想象它们的样子，你就会持续地发射对应的频率。

思想不断的发射这种带有磁性的信号，这个信号就会把相似的东西吸引回来。想象你生活在富裕之中，你就会把“富裕”吸引到你身边。这个定律永远是起作用的。不论什么时候，不论对什么人，都是如此。

这还有一个问题：很多人想的是他们不想要的东西，他们总是在想为什么不想要的东西总是出现在自己面前。吸引定律才不管你认为某件事物是好还是坏。也不管你是想要还是不想要它。它只是回应你的想法。

因此，假设你坐在那里，看着山似的债务，并且感到心情很糟糕，你就会把这些信号发射到宇宙中。“唉！我我这么多的债务，真是烦恼死了。”你这样想只能是不断的向你自己强调这种糟糕的状况，这种感觉充满了你的整个身心，结果你会得到更多的烦恼。

因此，当你看到你想要的东西，并从心底里接受它，你就激活了一个思想，吸引定律也就会响应你的这个思想，但是，当你看到你不想要的东西，并在思想中排斥它的时候，你并没有把它推开。相反的，你激活了一个关于你不想要的东西的思想，而吸引力定律就会把这个你不喜欢的东西吸引到你的身边来。

这是一个以吸引力为基础的宇宙。每样东西都和吸引力有关。吸引定律总是在起作用，不管你是否相信它或是否理解它，它总是在起作用。你可能在回忆过去，或思考现实，或想象未来，但不管你是在回忆，还是在观察和想象，在所有这些过程中，你都是是在激活一种思想，而那个宇宙中最具威力的吸引力定律，就会响应你的思想。

创造总是在发生。每当人们产生一个思想，或者进行一个漫长的思考，他们就是处在一个创造的过程中，就必定会有一些东西被创造（实现）出来。吸引定律是这样说的：“我们会给你们想要的东西和集中思想考虑的东西。”因此，如果你抱怨东西不好，你就会制造出更坏的东西。

我有个学生，罗伯特。他是个同性恋，他参加我举办的在线课程，课程的部分内容是通过电子邮件进行的。他告诉我他严酷的现实生活。在工作中，他的同事们合起来欺负他。因为他的同事都很坏，他感觉很有压力。

他说，当他走在街上时，在每个街区，都有些敌视同性恋的人找他麻烦，他们用各种方式侮辱他。他想成为一名独角戏喜剧演员。但当他出演节目时，在场的每个人都会嘲笑他，因为他是一个同性恋。他的生活充满了不幸和苦难。所有这一切，都围绕着一个思想：因为他是个同性恋，所以总是遭人攻击。

我开始告诉他，他总是把注意力集中到那些他不想要的东西上。我让他看他自己发给我的邮件，说：再读一下，看看你尽告诉我那些你不想要的东西。而且可以看出，你对此很冲动，当你很冲动地将你的思想集中在某种东西上时，那会促使它更快的发展。

然后他就开始把注意力集中到想要的东西上，他开始努力实习。接下来的 6 到 8 周内，确实发生了奇迹。他说，他办公室里曾经找他麻烦的那些同事，要么被调到另外的部门，要么离开了公司，或者根本不再找他麻烦了。他开始热爱他的工作了。

他注意到当他走在街上时, 没有人们再来找他麻烦了。他们根本也不在那里了。当他出独角戏节目时, 他开始收到热烈的欢呼, 没有人再嘲笑他了。

他的生活开始改变了, 因为他不再思考那些他不想要的东西, 那些他担心害怕的事情，和想要避免的事情。而是将精力集中到他希望的事情上。

因此, 我们可以对未来保持积极的态度, 我们就会把那些积极的人, 正面的事情和好的环境吸引到身边来。我们也可以对未来感到消极、恼怒, 这样, 我们就会把那些消极的, 爱生气的人和消极的、恼怒的环境吸引到身边来。

最终的结果是，我们会将我们思维中占主导地位的思想吸引到我们的身边，不管这些思想是我们有意识产生的, 还是无意识产生的。问题就在这里。

情感导向系统 THESECRET（秘密）-2

如果你仔细的观察，所谓的“秘密”，意识的力量、日常生活中注意力的力量，这些力量就在我们身边。我们要做的事情就是张开眼睛去认识，在你的生活中，你可以看到吸引定律的实例，当你看到一个人总说自己有病，他就会生病。当你看到一个人总说自己富有，他就会富有。

到处都有吸引定律的例证。如果你理解它，就好像你是一个磁铁，吸引类似的思想，吸引类似的人，吸引类似的事情，吸引类似的生活格式。

确实的，发生你生活中的每件事情，都是你经由吸引定律的强大力量吸引到你的生活中来的。我的意思是，我并不是只在所谓的“满怀希望的思考”这个角度来讨论问题，或者所谓的“想象力”甚至“疯狂执著”。我要告诉你的是要站在一个更深层的基础上看问题。

量子物理学已经做出了这个发现，它告诉我们，我们不可能拥有这样一个宇宙，它可以独立于我们的意识之外。实际上，意识构造了那些被我们感知的一切。

即使你不能理解这个道理，你也没有理由拒绝它，就象你可能不懂电流的工作原理，其实，没有人真的知道“电”是什么，但你可以享受电带来的福利，你知道电的原理吗？我不知道。但我知道这点：你可以用电来为人做饭，你甚至可以用电把这个人也给“烹”了。

人们懂得了这个道理后，可能会害怕，因为我们日常有太多的消极思维。不过我要你注意两点：首先，积极的思维比消极的思维的力量要大许多倍！这也许会让你放心一些。

通常，当人们刚开始了解这个秘密时，他们都会很害怕，因为他们拥有太多的负面想法。但您应该知道两件事。一:现在科学已经证明，正面的想法要比负面想法的力量强过上千倍。因此，这个事实可以消除你不少忧虑。

你生活在这样一个世界:时间是带有缓冲的。实际上，这对你有利。你并不真的想生活在一个思想能够立即变成现实的环境中。思想的实现是一个长时和渐进的过程，这实际上是一件好事。

因此，你需要注意你的思想，仔细的选择你的思想并且从中获得乐趣。因为你就是你自己的生活的作品，你是你自己生活的米开朗琪罗。你所雕塑的大卫就是你自己。你用你的思想来雕塑。

过去，那些知道这个秘密领袖人物们，想把这个秘密保守起来，不与大家分享它的威力，他们不让人们知道这个秘密，大家工作，干活，回家，他们在生活的小道上艰难行进，没有力量(去塑造自己的生活)，因为只有少数人知道(创造美好生活的)秘密。

我们生活在一个由"规律"所支配的宇宙中。正如"重力规律"一样;如果你从大楼上跌落，不管你是一个好人还是一个坏人，你肯定会撞到地上的。

你现在生活中的一切，包括那些你所抱怨的事情，都是由你自己吸引来的。嗯，我知道，初听起来，这个说法你可能不太喜欢听。你可能会立即说:我可没有吸引过那次车祸，我也没有吸引过这个恼人的客户，我更没有专门的去吸引债务，我没有吸引那些我正在抱怨的东西。

可是，请原谅我的冒犯，我要告诉你:"是的，是你吸引了它们"。这是最难以理解的概念之一。但只要你接受了这个它，它将使你的生活发生革命性的变化，这就是那个伟大的秘密的一部分。

我们大多数人只是在用"默认方式"吸引自己的生活。我们认为我们没有控制世界的能力，我们的思想处于"自动驾驶"模式，我们的感觉也处在"自动驾驶"模式，因此一切事情也就以默认的方式来到我们面前。

如果你是第一次听说这个道理，你可能会有这样的感觉:“噢，我还要监控我的思想，这可需要大量的工作”。刚开始的时候是有点像这个样子，不过从此往后就很有意思了。

我们不鼓励你去试图监控你的思想。那可能会让你发疯的。有那么多的思想从如此多的方向拥来，思考的是如此众多的主题。这就需要你的"情感导向系统"来发挥作用了。你的情感，你的情感导向系统，可以帮助你理解你正在思考的东西。

也就是说，你的思想产生你的感觉。情感是我们不可思议的天赋。它让我们知道我们正在吸引什么东西。

我们认为，只有两类情感。一种让你感觉良好，另一种让你感觉很糟。你可能用各种各样的名字称呼它们，但从根本上来说，所有的负面的情感，不管你把它称作"负罪感"还是"愤怒"，或者"沮丧"，它们带来的感觉都一样-它们让你感觉很不好。

所有的这些感觉，是我们的导向系统在告诉我们，我们现在正在思想的东西跟我们真正希望的东西不一致。在另一层面，它被称之为"坏频率"，或"坏振动"，或其他什么名字。

让我们感觉好的情感，让我们感到希望，感到幸福和爱，这些好的感觉，这些正面的情感，就是导向系统在说:我们现在所思想的东西和我们所想要的东西是一致的。

因此，这是一个很简单的事情。秘密就在这里。答案就是:我现在正在吸引什么呢?我感觉如何?我感觉良好。那好，继续这样吧。

我们的感觉是我们的一种"反馈机制"，它反映出我们是否正走在正确的轨道上，是在正确的路线上，还是已经偏离，你越是感觉好，你就越是(和理想)相一致。你越是感觉不好，就越是与理想不一致。

你现在所做的一切，实际上就是在你日常的各种各样的经验中穿梭，产生各种各样的思想，(这些思想)实际上就塑造了你未来的经历。

你可以根据你的感觉来辨别你正在走向的哪个方向，在你到达后，是否会让你感到愉悦。你所得到的结果，是你所"感觉到的"东西，而不太是你所"想"的东西。

正是这个原因，当人们起床的时候，撞到了脚趾，他们就可能连锁反应(坏运气越来越多)。整个一天都变成那样子。他们根本不知道他们情感的一个小小变化，会改变他们一整天的状况和生活。

如果你一天开始的时候情绪很好，你处在一种幸福的感觉之中，只要你别让任何事情破坏你的这种情绪，那么，根据吸引力定律，你将会吸引更多的(类似的)形势，情形和人们，来延续你那种幸福的感觉。

好日子，坏日子，富人越来越富，穷人越来越穷。这都是因为他们(头脑中)占统治地位的持续地感觉着(那种状态)。你可以现在立即就感觉"健康"。你可以现在就开始感觉"富有"。你可以现在就感觉到那围绕着你的爱-即使它并不真的存在。

那么将会发生的事情就是:宇宙会响应你的(心灵的)歌声的本质，宇宙会响应你内在感觉的本质并将它变现成为现实，因为那就是你感觉到的情形。

因此，基本上来说，你的思想和感觉所关注的东西，就是你将要吸引到你的生活中的东西，而不管这个东西是不是你所想要的。

这个道理可能难以让你理解，可是一旦我们向它敞开自己(相信它)，其结果是令人敬畏的。它意味着，不管你的思想已经在你的生活中造成了什么影响，都是可以被"回复"或"撤销"的-通过改变你的意识(来实现这种"撤销")。

你要"感觉良好"，这很重要。因为这种"感觉良好"，就是发射到宇宙中的信号，它会吸引更多同样的事物给你。因此，你越是能感觉好，你越是能吸引那些可以帮助你感觉好的事物，所有这些会让你感觉更好，越来越好。

当你感觉不好的时候，你知不知道，你可以象有法术一样改变着状态。(注意片中人物的手指动作。还记得 StarTrek 中的 Q 吗？他捻一下响指，就会实现一个奇迹)放一段优美的音乐。唱唱歌。这会改变你的情绪。或者想想美好的东西。想想一个婴儿，最好是想想你喜爱的那个 baby，并将你的心思吸引向彼。

实实在在地将这种思想保持在你的意识中，将其它所有的思绪都赶出去。我敢保证你会开始感觉好起来。比如说，这个原则也适用于你家里的宠物，我认为这些宠物太美妙了，因为他们可以使你处在一种很好的情感状态中。当你感到很爱你的宠物的时候，这是一种很高级状态的爱，因为它会给你的生活带来美好。

这是一个什么样的天赋啊!当你开始掌握这个窍门，当你开始基于你感觉的方式来指导你的思想并且当你开始注意到你的感觉和思想和你得到的结果之间的关系，不知不觉地，你就会知道，你是你自己的现实的创造者。从那些离你有一些距离的人们的角度看来，他们会惊讶于你的完美的生活状况。

阿拉丁和他的神灯-秘密 3

自从我学到这个秘密并将它应用于我的生活，我的生活变得像魔术一样不可思议，我想着那种大家都梦想的生活我也每天都生活在这种生活之中。

我居住在价值 450 万的寓所，我到世界各地美丽的景点度假，我登山，探险，狩猎远征。所有发生的这一切，以及将要发生的一切，都是因为我知道如何应用这个秘密。

生活可以是非凡的，生活应当是非凡的。也必将是非凡的——一旦你开始应用这个秘密以后。唔，很多人问我，在这个创造的过程中，他们的工作(角色)是什么以及宇宙的工作是什么。让我们研究一下这个问题。我们可以用这个比喻(来说明问题)：

阿拉丁和他的神灯，你可能已经听说过这个故事，阿拉丁捡到一盏灯，他擦掉灯上的灰尘就跳出来一个精灵。精灵总是说一句话："你的愿望就是我的命令。"

如果你追踪到这个故事的起源，你知道，我们现在都认为只能有三个愿望，但如果你追踪到故事的起源，实际上对愿望的个数是没有什么限制的。想想这件事。

现在，让我们将这个比喻推而广之，将它应用到你和你的生活。记住，阿拉丁要求他所想要的。然后你会得到整个宇宙-就是那个大精灵-(来响应这个要求)。

传统上人们用很多不同的名称来称呼它-圣守护天使，你的高级自我.....我的意思是你可以随便给这个东西贴标签，你选一个对你来说最合适的(名字)。但每一种传统文化都告诉我们，有一个比我们更伟大的东西。精灵总是说一件事："你的愿望就是我的命令"

因此，我想对你说，创造的过程可以分为三个步骤。

第一步：你必须要求你想要的东西。

你不必要使用言词来要求。实际上，宇宙甚至没有去听你的言语。宇宙完全是对你的思想响应的。

你真正想要的是什么?坐下来把它写在一张纸上。用"现在时态"来写。你可以这样开头，"我非常高兴和感激，因为......"然后解释你想要你的生活是什么样子，在所有的各个方面。

这很有意思。这就好像是将宇宙作为你的目录你翻着这个目录，同时点"啊，我想要这种体验，我想要这个产品，我想要这样的人"，就像是你向宇宙下订单就这么容易。

第二个步骤是：应答。

应答你的要求。这不是作为物质形态的你的工作。宇宙会为你作这一步工作。所有的宇宙力量都在响应你所发起的思想。"你的愿望就是我的命令。"宇宙会自行重组，使之变为现实。

我们中的许多人从来都不让自己去"想要"我们真正想要的东西，因为我们不知道这到底是如何实现的。只要你在一些调查的话，你就会非常明白任何可以做成某件事情的人都并不知道他们将如何去做，他们只是知道他们要作这件事。

你不需要知道它会如何到来。你不需要知道宇宙会如何重组自己。你不知道"如何"。它会自己展现给你。你吸引了这个过程。

那么，我的朋友，你可能会说，那肯定是有什么地方出错了。因为，我知道我在要求什么，那么我的东西呢?那么我这样说：你要求了，你完成了第一个步骤，你不由自主地做到了。而宇宙也应答了，每次都是，没有例外。但还有另外一个步骤你必须理解。

这就是第三步，"接受"，它意味着，你必须将自己处于一种和你要求的东西相一致的状态。

当你和你想要的东西一致的时候，你会感觉美妙极了。这就是所谓的"着迷"，这就是"喜悦"，这就是"欣赏"，这就是"激情"的感觉。

但是当你感到失望，恐惧，和愤怒，这些都是说明你现在还没有和你所要求的东西相一致的信号，因此，当你开始知道，你的感觉就是一切，并开始以思想的感觉来引导思想，一点一点地，你就会发现"感觉"在其中的地位，现在你和它一致了，它肯定会在你的经验中成为现实。

当你幻想变成现实，你就可以建造更大更好的幻想。而这，我的朋友，就是创造的过程。

因此，吸引力定律，对吸引力定律的学习和实践，就是要研究出怎样才能帮助你产生这种"我正在拥有"的感觉。去试开一下(你梦想的)车，为那个(梦想的)

家去购物，进入(你梦想的)房子，尽一切手段来产生这种"正在拥有"的感觉并记住它们。为此(产生那种感觉)你所作的一切，都会帮助你实际上吸引它(的实现)。

很可能的，你起床后，它就在那里，它被实现了。或者，你可能会产生一些要采取的行动的灵感，你当然不能这样，"哎，我可以这样做，但是呀，我讨厌这样"，因为如果是这种情况的话，你就没有在正确的轨道上。

有时候是需要有行动的，但如果你的所作是和宇宙要给你的东西相一致的，这将会有喜悦的感觉，你将感到如此的有活力，时间好像停止了，你可以整天就作这一件事情。

宇宙喜欢快速。不要迟疑，不要再次猜测，不要怀疑，当机会就在那里，当冲动就在那里，当内在的直接触动就在那里-行动!这就是你所要做的全部工作。

你会吸引你所需要的任何东西。如果你是需要金钱，你会吸引金钱。如果你需要某人，你会吸引他。如果你需要的是某本书，你会吸引他。你必须将注意力集中到你要吸引的东西上。因为，当你(在大脑中)保持你所想要的东西的图像的时候你会被吸引到它那里去，它们也会被吸引到你这里来。

但是，它实际上要和你一起，并通过你来到物质世界。而这个过程是由自然定律决定的。你可以从一无所有开始。然后，从一无所有中，从无路可走中，路会被创造出来。

想想这个：一辆车行驶在夜里，车灯只能照亮前面的 100-200 英尺，但你可以从加利福尼亚一直开到纽约(行驶在夜间),因为你只需要看到前面的 200 英尺。生活就是这样在我们前面展开。只要我们相信，下一个 200 英尺还会展现在我们面前，然后又一个 200 英尺接着展现。

你的生活会一直这样展现下去，她最终会将你带到你的目的地，不管你真正想要的是什么，只因为你想。

THESECRET（秘密）-4 感恩改变你的能量

另一件大家关心的事情是：到底需要多长时间才能实现(你所想的目标)。多长时间才能实现你要买的车，你想要的关系，想拥有的金钱，或者其他什么东西。

这个嘛，我没有什么手册，来告诉你是要 30 分钟，还是 3 天，还是 30 天。我认为这应该是和你与宇宙本身的一致程度有关的。

所谓大小-这对宇宙来说毫无意义。从科学的角度来说，吸引一个我们认为"很大"的事物，并不比吸引一个我们认为非常小的东西更难。

宇宙做任何事-它做任何事情都毫不费力。草不需要努力就可以生长，毫不费力。这就是(大自然的)宏伟设计。

所有的一切，都取决于我在这里(指大脑意识里)放了些什么东西，取决于我们(在思想中)放了些什么东西，如果说，这个很大-需要一些时间来实现，这个很小-我需要一个小时。你知道，这些都是我们定义的规则。对宇宙来说，没有这样的规则。只要你有那种"我已经拥有"的感觉，它就会响应。

有些人可以轻松的完成一些小事。因此我们有时候说，我们可以从一些小事(例如一杯咖啡)开始。让它成为你注意的对象，以在今天就吸引一杯咖啡。保持一幅你和一个很久都没有见过的老朋友交谈的图像。可能另一个什么人就开始和你谈论这个人。那个人也可能给你打电话，或者你会受到它的来信。

人们总是惊讶于我总是能在停车场找到合适的位置。我是自从我理解了这个秘密后就这样做的。我会观想一个我想要的车位，95%的时间我会得到这样的车位，我可以直接泊车进去。5%的时间我只需要等上一两分钟，就会有人驶出，

让我泊入。我总是可以这样做。

很多人感到自己被当前的状况所困住。而我想指出的事，不管你现在的状况如何，这只是当前的"现实"。而当前的现实就在你开始观看这部电影并开始应用这个秘密之后，会发生变化。

当然有时好像你仍处于"卡壳"的状态，因为你反反复复一直想着同样的事情。因此你也倾向于一次又一次地得到同样的结果。原因就在于：大部分人将他们绝大多数的思想，用来响应他们观察到的现象，你看，如果你仅仅看到"现在的状况"你就会只想着"现在的状况"。

而因为你只想着"现在的状况"，吸引力定律会给你更多的"现在的状况"，然后，如果你只观察"现在的状况"，你就又会只想着"现在的状况"。而吸引力定律又会给你更多的"现在的状况"。然后，如果你只观察"现在的状况"......

我们不想再谈这事了，好吗?你必须设法找到一种对待当前状况的方法，从一个与以前不同的，更为有利的角度。大部分人看着他们当前的状况，会说，"这就是我"。实际上，那不是你。那是过去的你。

你看，当你面对你目前的状况的时候，例如说，你银行账号里没有很多钱，或者你不拥有你所希望的人际关系，你看你的健康和体质状况不如人意，那都不是你。

那只是你过去的思想和行为所产生的残余结果。因此我们总是生活在这种残余中，如果你就这样的话，生活在我们过去地思想和行为的残余中。当你看着你目前的状况，并用目前的状况来定义你自己，那么你注定不能在未来得到任何比现在更好其他的东西。

你现在要如何做才能开始改变你的生活呢？我要告诉你两三件事。

从列一个要感恩的事情的清单开始。

从此开始，因为它会改变你的能量，它开始改变你的思想。因为在这个练习之前，你的思想集中在你所"没有"的东西上，你可能会将思想集中到抱怨上，集中到有问题的事情上;当你作这个练习的时候，你开始走向一个不同的方向，你开始对所有你感觉良好的事情感恩。

感恩绝对是会带来更多(可感恩之事)到你的生活中的一种途径。

每个男人都知道，当他的妻子为他所作的一些小事表示欣赏时，他会怎么做？他想要做更多。这都是因为"欣赏"。"欣赏"把(好的)事物拉向自己，"欣赏"吸引支持。

很多年来我都说，我们想什么，感谢什么，就会带来什么。因为这是你必须拥有的感觉，对我来说也是如此，因此每天清晨都有这样一个很棒的练习起床时说"谢谢你"。然后我开始逐个列出我感谢的事物，当我早晨刷牙或者作其它事情的时候。

我并不是只把它当作一种"例行公事"来做，而是把它"拿出来"，真正地感到"感恩"的心情。只要你开始对你已经拥有的东西有不一样感觉，你就会开始吸引更多好的东西，吸引更多值得你感谢的东西。

因为，如果你看看周围，说，"你看，我没有我想要得车，我没有我想要的房子，我没有我想要的健康，我没有我想要的配偶......"停!停!这些都是你不喜欢的东西。

应该将注意力集中到你已经拥有的并值得你感恩的事情上。它可以是-你的眼睛可以看到的-它可以是你的衣服。是的，你可能更喜欢其他的东西，你会很快得到那些东西的。只要你开始为你已经拥有的东西感到感激。

我想，每个人都有这样的时候，他们说，"哎，事情发展不顺利"，或者"事情越来越糟糕了"。我的家里发生了一些事情......我找到一块石头。我就坐在那里，手里拿着这块石头，你可能看见过我到处都带着这块石头。我找到一块石头。我将它放到我的口袋里。

你知道吗，每次我摸到这块石头的时候，我都要想起一些我要感恩的事情。因此，每天早晨，当我起床的时候，我把它从衣柜中取出，把它放到我的口袋里，心里想着我要感恩的事情。夜里，你会干什么?你会掏空口袋又会摸到这块石头。

关于这块石头，我有些与众不同的经历。我有一个奇妙的经历。我有一个朋友从南非来，他看见我偶尔将这块石头弄掉地上。它问："这是什么?"我给他解释了一番，从此我们就将这块石头叫做"感恩石"。

两个星期后，我收到他寄自南非的电子邮件，他说，"我的儿子得了一种罕见的疾病，快死了，是一种肝炎"。他说，"你给我寄来三颗感恩石好吗?"

其实那就是一块非常普通的石子，你在街角随便可以找到的，因此我说，"可以"。但这次我要确保这些石头的确很特殊。因此我到一条小溪旁，找了一些石子，然后把他们寄了出去。

4-5 个月以后，我又收到他的一封电子邮件，他告诉我，"我的儿子好多了，他现在好极了"他说，"你一定要知道这件事"他说，"我们大约卖了超过 1000 个感恩石，每个 10 美元我们募集这些钱用于慈善事业，非常感谢您"。

因此，有一个我称之为"感恩的心态"是非常重要的。

宇宙会找到实现的方式 THESECRET（秘密）-5

另一件我想提的建议是你应当立刻努力来改变自己的生活，这件事是如此重要，以致我找不到合适的词语来描述，它可能对你起的巨大作用。

我参与了阿波罗(登月)项目中的观想训练，并在 80 到 90 年代对奥林匹克运动员教授观想练习。这个练习被称之为"可视化运动排练"，当你观想的时候，你就可以实现(你观想的内容)。

意识的有趣之处在于，我们将奥林匹克运动员将他们和一些复杂的生物反馈设备连在一起。然后让他们只在意识里运动他们的竞赛项目。

不可思议的是，他们的肌肉当他们在意识里"赛跑"的时候，竟然和他们在跑道上赛跑时一样，按同样的顺序产生神经电冲动，这到底是怎么回事？因为意识并不能区别你是在真正做运动还是只是在意识里练习。

我认为，你的意识处于什么状态，你的身体也会同样出于这种状态。当你观想的时候，当你在意识中播放那些图像的时候一定要只专注于"最终结果"。

下面是一个例子：现在看看你的手背。真正的，仔细看看你的手背。皮肤的颜色，斑点，血管，戒指，指甲，假指甲......在闭上你的眼睛之前，要把握所有的细节。然后(闭上眼睛)看到你的手，你的手指，握着你崭新汽车的方向盘。

这是如此全息的一种经验，如此真实，在这一时刻如此的真实，以至于你不会感到你需要一辆新车，因为它让你感到你已经拥有了它。(注意)是感觉在真正的创造吸引力，而不是你思想中的图像在吸引。

我想，很多人都会这样想，"唔，只要我有正面的思维，或者只要我观想我想要的东西，就足够了"，但是，如果你那样做的时候，并没有感到富足，或，唔，感到爱或者快乐那么，它并没有(起码就我的意识来说)真正的创造吸引的力量。这才是这个秘密真正起作用的入口处。

你要把自己置身于一种"已经在车里"的感觉之中，而不是"哦，但愿我能有这辆车"，或者"以后我会有辆这种车"。因为，那就是与之相关联的那种情感。不是"一个小时以后"，也不是"未来某个时间"。如果你停留在那种(想在未来实现)的感觉中，它会总是停留在未来。

要感到那种快乐，感到那种幸福。不管在这黑暗而安静的屋子里这看上去有多么的傻。你要叫"哇呀!"做吧!

很多人会说，"算了吧，我真的必须这样吗？"(那我要问)你到底有多想改变你的生活？那种感觉，那种内在的景象，将成为一扇门，通过这扇门，宇宙的力量开始展现。

我们的工作不是要找出"如何去实现"。"如何"将从对"什么(目的)"的承诺和信仰中展现。

"如何"是宇宙的领域。宇宙总是知道哪条路最短，最快，最和谐通向你的梦想，如果你(将"如何"这个任务)交给宇宙，你将会惊讶于宇宙所能给你的答案。魔术和奇迹就是在这里发生的。

我想告诉你，你应该每天都作这样的练习，但是我要声明的是：不要把它变成一种乏味的"例行公事"。

关于这个秘密最重要的底线是：你一定要感觉好。你要在整个过程中都感到愉悦，要尽可能的感觉 high，幸福，和谐。

在那些真正这样生活的人和那些不能享有美妙生活的人之间的仅有的区别，就是那些享有美妙生活的人，他们已经习惯于这种生活方式。他们已经习惯于这个过程，因此不论他们走到哪里，奇迹总是跟随着他们。因为他们在所有时间都记住并练习(这个秘密)。而不是仅仅将它作为一个"一次性工作"。

有人可能会坚持一阵子时间，而且对之很在行，然后他们说，"你知道吗，我很恼火，我看过这个节目我也想改变我的生活。但是，你知道，结果并没有出现，根本看不到结果。"就在表面之下，"结果"就将要破土而出了。但有人只会看看表面结果，就走开了，"这一套根本不管用!"

你知道会发生什么事吗？宇宙会说"你的愿望就是我的命令"。于是"结果"又缩回去了。

知道“吸引力定律”以后，我想真正地将它投入应用，并看看效果如何-看看到底会发生什么事情。

从 1995 年开始，我做了一个"想象画板"，我将我想要达到的目标也就是我想要吸引的事情，比如车呀，手表呀，或我的梦想的爱人(心灵伴侣)等，我将这些代表我希望的东西的图片放到"想象画板"上，每天当我坐在办公室的时候，我都会看着这个画板，开始观想，进入状态，就像我已经拥有了这一切。

后来我要搬家了我把所有家具，箱子等放到贮藏室里。在 5 年的时间里，我搬过 3 次家。最后我来到加利福尼亚买了这所房子，装修了一年，然后将我 5 年前老家的东西都搬了过来。

一天早晨，7 点半的时候，我的儿子来到我的办公室。有一个已经密封了 5 年的大盒子，放在门口处。我的儿子 Keanon 坐在这个盒子上，碰碰地踢着它。

我说，"小甜心，别踢了好吗，我正在工作呢"，他说，“老爸，盒子里装的是什么呢？”我告诉他，"心肝，那是我的想象画板"。"想象画板是什么"？我说，"唔，就是把我的目标放到上面，我把它们剪下来，把我人生中想要达到的目标都放在上面。"

当然，只有 5 岁半的他根本不理解。因此我说，"甜心，我让你看看吧，这

是让你理解的最简单方法。"于是我划开盒子，拿出我的想象画板，上面有一幢房子的照片，就是我 5 年前观想的那个。

让我震惊的是，我们现在就住在这样的房子里，不是一个"看起来象"的房子。我买下了我梦想中的房子，重新装修一番，却没有意识到它正是当年我梦想中的房子。

我看着这个房子，眼泪流了出来，因为这太让我震惊了。

"你为什么哭呢？"

"蜜糖，我终于理解了吸引力定律是如何工作的，我终于理解了观想的威力，我终于理解了我读到的一切，我努力工作的一切，我的整个生活，我创建公司的方式，它同样适用于我的家。我在无意识中买了我梦想的房子。"

决定好你想要什么，相信你能得到它，相信你理所当然地应得，相信它对你来说是可能的，然后闭上你的眼睛，每天做几分钟观想你已经拥有你想要的东西，处在那种已经拥有的感觉之中。

从这个练习中出来后，将注意力集中到你已经拥有的东西上，并满怀感恩。并真正的享有它们。然后，在日常生活中，将这种思想放射到宇宙中，相信宇宙会找到实现它的方式。

你知道，这个秘密对我来说真的是一个转变。因为我生长的家庭中，老爸是非常"负面"的。他认为富人都是那些剥削别人的人，他认为一个人如果很有钱，肯定是骗了某些人(才得来的)，因此我是带着这样的一些有关金钱的信念长大的：如果你有钱，你肯定很坏。

只有坏人才有钱，钱不是长在树上的-这是所有信念中最大的一个，"你想我是谁，洛克菲勒(美国石油大亨)？"，这是他最喜欢说的一句话。因此，我一直怀着"生活是艰难的"这样的信念长大，相信"生活是艰难的，你必须努力奋斗"，直到我遇上 W.ClementStone 后，我才真正开始改变我的生活。

当我和 Stone 一起工作的时候，他说："我想让你定一个目标，这个目标是如此的大，以至于当你达到这个目标时，它会彻底的让你震惊，你也会因此知道，是因为我对你的教导你才能达到这个目标。"

当时，我每年大约挣 8 千块，因为某种原因，我想要一个可以定量度量的指标，因此我说，"我想一年挣 10 万元"。我不知道如何才能做到这个目标，我没有任何的策略，看不到任何可能，我只是说，"我就要这样声明，我就是要相信它，"我要这样做：把它当成'已经实现'，并将这种思维发散出去"。我就这样做了。

他教给我的一个事情是：每天都要合上眼睛，观想自己的目标已经实现。于是我真的制作了一个 10 万元的钞票，贴到天花板上，这样我每天起床的时候，第一眼就能看到它。我会向上看到这张钞票，它提醒我这就是我的目的。然后，我再闭上眼睛，想象自己已经拥有这张 10 万元的钞票。过着那种(一年挣 10 万的)生活方式。

有意思的是，在最初的 30 天里，没有发生什么大事。我没有得到什么突破性的创意，也没有人给我更多的钱。然后突然的，大约是 4 周后，在我洗淋浴的时候，我突然有了一个 10 万元的主意，就这么从我的头脑中蹦出来。

当时我写了一本书，我想："如果我能卖到 40 万册，每册卖 25 美分(1/4 美元)，加起来就是 10 万了，现在，书已经写好了，但我以前从来没有这样想过。而我认为秘密之一就在于我不知道如何去做，我不知道如何才能卖出 40 万册;我从来没有卖过那么多。

然后，我在超市里看到了《国民咨询》杂志。这本杂志我已经见过无数次了，它就在那里放着，这是个"背景"，但突然，它从后台跳到了前台，我想，"哇!如果这本杂志的读者能知道我的书的话，当然就会有 40 万人来买了。大有 6 周以后，我在纽约 Hunter 大学演讲到会的有 600 名教师。

演讲结束时，一位女士走到我面前，说："你的演讲棒极了!我想采访你。这是我的名片。"我说，"你为哪家杂志写稿？""我是一个自由作家，但我大部分稿件卖给《国民咨询》。"

你看，当时我的头脑中好像响起了"TwilightZone"中的乐曲。哇!这个方法确实管用!采访我的文章登出后，我的书的销量开始攀升，但我想要说的是，我吸引了这些事情(包括这个人)到我的生活中。

长话短说，那年我没有挣到 10 万元，我挣了 9 万 2 千 327 元。你想我会很沮丧并说，"这个方法不管用？"当然不会。我们说，"哇!太让人惊奇了!”

于是，我的妻子给我说，"哇!如果这个方法对 10 万元管用的话，你想它会不会对 100 万也管用？"我说，“我不知道，不过我想是管用的，我们试试吧。"

我的出版商后来真地给我写了一张支票，作为首本"心灵鸡汤"书的版税的支票，他还在签名的后面画了一个笑脸符号，因为这是他首次签发的百万美元的支票。

因此，从我自身的经验，我知道。因为我想要测试一下这个秘密是否管用，我们测试了，它确实管用。从那时起，我每天都过着我(现在这样)的生活。

THESECRET（秘密）-6-将心力集中到富足上

我可以想象，看到这里，很多人都会想，我怎么才能吸引更多的钱到我的生活里来呢？我怎样才能得到更多的这种绿花花的东西？我怎样才能更富有，更富裕？

我怎样才能既喜欢自己的工作，又要应付信用卡上的账务，还要实现这样一个梦想：或许钱上有一个天花板，(钱)可以从那里流出来，毕竟，通过工作，钱才会来到我这里。我怎样才能得到更多？

有意的去"求"啊！这又回到了我们一直讨论的问题，在整个的秘密中，你的任务就是要从宇宙的目录中宣布你想要拥有的东西。那么，如果金钱是你想要的东西，那就明说，你想要多少。我想要 2 万 5 千元的意外收入，在 30 天内，或者，随便多长时间。这对你来说应该是可能的。

很多人的目标是"还清债务"。这种想法会让你永远处在债务之中。不管你想的是什么，你都会吸引它。你说，"但我说的是还清债务"。

不管你说的是"还清"还是"欠下"，只要你想的是"债"，你就会吸引"债"。

设好一个自动还账计划，然后就将心力集中到"富足"上。

很多时间人们问我，"唔，我想下一年的收入翻倍。"但然后呢，你看他们的行动，他们并没有做那些会让这件事发生的事情。他们翻来覆去地说，"我买不起这个。"

好，猜猜会发生什么？-你的愿望就是你的命令。

当你在抱怨你没有足够的钱，当你对你的朋友说你没有钱，当你因为缺钱而感觉很不好的时候，你实际上是激活了或者说保持了这样一种思想，这种思想和你所发出的期望非常的不同。

总结一句话就是：你不可能既想要更多的金钱，又总是想着"没钱"。

当我刚开始理解这个秘密的时候，那时我每天都会收到帐单，邮箱里总是寄

来账单。我就想，"我怎样才能改变这种状况呢"，吸引力定律告诉我们，你的心力在什么事情上，你就会得到什么。

因此，我拿出一个银行存款支付报告书，抹掉标题，然后写了一个新标题，我写上我想要的存款数目。现在，如果我只观想我的邮箱里会寄来这样的支票，怎么样呢？因此，我就观想一沓子支票寄到邮箱。

仅仅的几个月功夫，事情就开始变化。这简直太奇妙了。现在，我会在邮箱里收到支票。当然也会有几张账单，但我的支票要多于账单。

我从小生长于这样的信念中："你必须努力工作才能挣钱"，"你必须努力工作才能挣钱"，因此，我将这个信条替换成"钱来的又容易又快"。

开始的时候，这给人的感觉就像是一句谎话。对吧？你的头脑中的某个部分会对你说，"不对!你这个骗子，挣钱很辛苦"，你必须知道，这种"网球拉锯赛"会在你的头脑中持续一段时间的。

当我们讨论到"创造财富"的时候，财富实际上是一种思维状态。最重要的是你的思维。我要说，在我一对一的辅导中，有 80%的时间都是在讨论心理和他们的思维方式。

我知道有些听众会说，"唔，你可以做到，我做不到"，每个人都有能力改变他们与金钱内在的联系和对话的方式。我发现有如此多的人挣的钱非常多，但是他们的(家庭)关系很糟。

顺便说一下，"糟"是一个技术性的术语。这不是富足，真的不是。你可以去追求金钱，变得很有钱，但有钱并不会保证你会"富足"。我不是说金钱不是富足的一部分，它确实是。但只是一部分。我还认识一些人，他们是"精神型"的，但他们总是有病并且贫穷。这也不是富足。生活意味着在各个方面都应当富足。

许多西方文化环境下的人都非常努力地为成功而奋斗，他们想要更大的房子，他们想为自己的事业而工作，他们想要所有这些东西。但我在我的研究中发现，拥有这些东西并不能保证给我们真正所想要的，也就是---幸福。

外界的东西应该从幸福而来。不应该先去追求外界的物质来获得幸福-这个顺序颠倒了。你应该先追求内在喜悦的感觉，追求内在的和平，内在的景象。然后外界的东西会出现到你面前。

这个秘密对我来说实际上意味着我们是宇宙的创造者。我们的每一个愿望都会在我们的生活中实现。因此，我们的愿望是什么，我们想什么，我们感觉是什么，这些非常重要，因为它们将成为现实。

THESECRET（秘密）-7-吸引力与人际关系

有一天，我到某人的办公室，他是一个著名电影制片人的艺术导演。在房间的每一个角落，他都放了一个美丽女人的画像，一个裹着丝质布料的裸体女人，做着这样的姿势，好像在说，″我不想看你，我看不到你″。

于是我说，″我认为你的个人感情方面有问题″。″难道你是千里眼？″″不是，但你看，你在各处都放有这个女人的画像″″但我喜欢这样的画像。这是我自己画的。″″那更糟糕″，我说″因为你投入了自己的想象力和创造力″。

你看，这是一个外表英俊的男人，他的身边总是有很多女演员，因为他就是干这个工作的，但他没有爱情生活。我说，″你想要什么？″″嗯，我想一星期约会三个女人。″″那好，你就画一个你自己和三个女人的画像并把它挂到房间的每个角落″。

六个月后，我在欧洲遇到他。我说，″你的爱情生活怎样了呢？″″好极了！他们刚刚给我打了电话，想和我约会。″″因为这就是你的愿望呀。″″我现在每星

期大约有三个约会。他们甚至为了我而互相争斗。""祝贺你(或译为：干得好)。"但我想稳定下来。我想结婚，也想要浪漫。"，"那你就把它画下来吧。"

于是他画了一个代表美丽浪漫关系的画。一年以后，他结婚了。他非常幸福。因为他发出了另一个愿望，他有这个愿望已经有好几年了。但事情并没有发生，因为他的愿望没有实现，因为他的外在层次上的自我(他的房子)总是和他相矛盾。

因此，如果你知道这个知识，你可以开始利用它。在人际关系中，重要的是首先要知道谁在参与进入这个关系中。我不是指你的伴侣，我指的是你。

你怎么能指望别人欣赏你的陪伴，而你自己却不欣赏自己？还是以前说过的，吸引力定律(也就是"秘密")，会把思想变成现实，你需要非常清楚你在想什么。

有一个问题我想请你认真考虑：你希望别人如何对待你，但你是否是那样对待你自己呢？你是你自己的解决方案。不要像这样，"你欠我的，你应该给我更多"，相反的，给你自己更多。抽出时间给你自己。

也就是说，先让自己感到饱满，然后你可以将这种饱满放射出去。

我经历过好几次的恋爱关系，每次我总是企望我的伴侣向我展现我自己的美。我需要看到他向我展现我的美。因为我感不到自己的美。因为我从小到大，我的"偶像"们都是一些影星，而这些影星没有一个长得像我。

直到最后我不再这样，我爱上自己，——厚嘴唇，圆臀，咖啡色皮肤，非洲发式，然后整个世界才开始爱上我。你是如此的华美！我研究我自己 44 年了。我真想亲亲我自己！因为，你要爱你自己。我不是说要自负。我是说对自己要有一个健康的尊重。而且因为你爱自己，你也会爱别人。

有时候人们会说，"和我一起工作的人真是消极"，或，"和我一起生活的人总是爱发脾气"，或者，"我的孩子们总是让我烦恼"，我要说，"你必须调整你自己，要看到你周围的人的最好的一面。"

我们鼓励你使用一个笔记本，把那些和你相处时间较多的人的优点都列出来。可能会有你有着可怕经历的人，与你有非常糟糕的关系。

但在你的意识的深处，经过努力，我们必须承认，当你将心力集中到那些你喜欢的方面的时候，那些人通常也会对你成为你喜欢的那样。

虽然你不能在他们的"现实"中创造，即使他们的情绪或态度，跟你对他们的情绪和态度不相一致，他们也会根据你的改变而改变。

吸引力定律不会把你们放在同一个空间，因为你们的频率不一样。

如果你知道了你"感觉良好"的潜能，你不需要改变任何人就可以感觉良好。你可以将自己从那些(试图控制一切的)"不可能"中解放出来。不需要去控制整个世界，不需要控制你的配偶，不需要控制你的孩子。只有你能创造你的现实。因为没有其他人可以代替你思想，没有任何其他人可以这样做。只有你。只是你。

THESECRET（秘密）-8-吸引力与身体健康

认识到这一点很重要：我们的身体实际上是我们的思想的产物。

在医学领域，我们开始认识到，思想和情绪的状况，实际上决定了身体的物质组成及结构和功能。

在康复技术中，我们知道"安慰剂"的作用。所谓安慰剂，就是假定有某种治

疗作用，但实际上根本没有作用东西。比如糖片之类。

你告诉患者，这种安慰剂有某种疗效，那么随后发生的事情就是，安慰剂好像确实有作用，(即使不是有更大的作用的话)，与原来设计为具有该疗效的药物相比较，(有时有相同的疗效)。

因此，人们发现，人的意识是康复技术中最重要的因素，比医药有时所起的作用还大。如果某人得了病，他实际上可以尝试去探索一下，到底他的意识中的什么东西产生了这个疾病，而不仅仅使用药物。

当然，如果病得很严重，甚至可能还带来生命危险，那么明显地，使用药物治疗是更明智的，而不是先去探索意识。所以你不是要去拒绝药物;每一种康复方法都有它自己存在的理由。

只有一种康乐的潮流在流动，那就是"正向能量"的潮流。而宇宙，就我们所知，充满了这种潮流。这是一个建立在康乐之上的世界，康乐极大充足的世界。只要你允许康乐的潮流自由的流动，你就很感觉非常非常的好;而当你对它有所阻塞时，你就很感觉不爽。

只有一种"纯善"的或"康乐"的潮流，你可以顺应它，也可以阻挠它，而你的绝妙的情感会告诉你，你到底是什么样的状态，你是在顺应这股纯善的潮流，或是在拒绝和它的联系。

有些人得了"绝症"。停下来想想这个词："绝症"。把它分开来看。它实际上意味着你的身体"处于不轻松的症状"。有无数种不同的诊断和疾病。它们只是链条中薄弱的一环。它们只是一件事情的结果：压力。

当你在链条上施加了压力的时候，你在康乐的潮流上施加了压力，于是其中的一个环节可能会断裂。

我们的身体用疾病的方式来给我们反馈，让我们知道，我们的某个观念是不平衡的，我们可能不够有爱心，或不够感恩。所以说，身体的信号和症状不是什么可怕的事情。

经常被问的一个问题是，当一个人在他的身体宫殿中变现了某种疾病，或在他的生活中变现了某种不良事物，那么，通过正确的思维的力量，可以改变这种情形吗？答案是：绝对可以。

11 月 23 日，我被诊断出得了乳腺癌。我从心底里，以坚定的信念，相信我已经被治愈。白天，整个一天，我都会重复地说：太谢谢了！我已经康复。

一遍又一遍地，我重复地说，"太谢谢了！我已经康复！"

从心底里，我相信我已经康复。就好像我的身体从来都没有得过癌症。我的

自我治疗的方法之一，就是观看滑稽逗笑的电影，我们就这样看呀，笑呀，笑呀。我们不能容忍给我们的生活添加任何压力，因为我们知道，压力是你在康复过程中所能做的最糟糕的事情。

从我被诊断出癌症的那天，也就是 11 月 23 日(注意啊，现在发言的是 CathyGoodman，她是片中另一个发言人，被称之为“奇迹人”的 MorrisEGoodman 的妻子！)到我完全康复，大约是 3 个月时间。其中没有任何的放射和化学治疗。

我们都天生拥有一个基本的程序，这就是"自我康复"。当你被碰伤时，伤口会自动愈合。当你被细菌感染时，你的免疫系统会启动，它们会对付那些细菌，使你身体康复。

免疫系统的作用就是自我康复，自我治疗。在一个有着健康情感的身体上，疾病是不能够生存的。

你的身体每秒钟都会丢弃掉数百万个细胞，同时它也会生成数百万个新的细胞。实际上，严格说来，我们的身体每天都有一部分被更新。有些部分的更新需要几个月，或者几年，但不管怎样，几年以内，我们就有了一个全新的身体。

如果你得病后，你总是关注它，总是和人们讨论你的病，你会生成更多的疾病细胞。要这样看待你的身体，它是完美的健康。让医生去操心你的病。你是否能察觉这两者的不同：由于髋部关节炎的疼痛而感到害怕，与：髋部关节炎在疼痛但心里充满希望。

害怕和希望直接的不同，就是能痊愈和不能痊愈之间的不同。幸福的思想会导致幸福的生化状态和幸福、健康的身体。负面的思想和压力会降低身体的活力，影响大脑的功能。

因为正是我们的大脑和情感持续不断地在重组改造和新生着我们的身体。将生理的压力从身体中出去，身体就会恢复它本自的功能，从而自我治愈。

我见过肾脏的重生，我见过癌症的消失，我见过视力的提高和恢复。我经常说，"不可治愈"意味着"必须从内部治愈"你可以改变你的生活，也可以治愈你自己。

我的故事起始于 1981 年 3 月 10 日。这一天改变了我的一生，我永远不会忘记。这一天，我驾机坠毁。后来我躺在医院里，完全瘫痪。我的脊髓被撞坏，第一和第二颈椎折断。吞咽反射被破坏，我甚至无法饮水。我的横隔膜被破坏，我不能呼吸。我能做的，只是眨眼睛。

医生说，我尽此一生将是一个植物人，除了眨眼睛的动作外，我一辈子什么也做不了。这就是他们眼中的我。但是医生们怎么想并不重要，重要的是我的想法。

我想象着自己重新成为一个正常人自己走出医院。在医院里，我只能使用我的意识，但只要你拥有你的意识，你就可以召唤回来其他的东西。

我带着呼吸器，他们说我永远不可能再自主呼吸，因为我的横隔膜坏了。但有一个细小的声音一直在对我说，"深呼吸，深呼吸"，最终我可以不用呼吸器了。医生们没有办法解释这个现象。

你看，我不能允许任何东西进入我的意识，来干扰我想象中的目标。我的目标是：在圣诞节走出医院;这就是我的目标。我用我的双脚走出医院。他们都说这是不可能的。这一天我永远不能忘记。

对那些现在坐在那里观看这个节目，并身体有所不适的人，(我要说，)如果要我总结一下我的一生总结一下，一个人在他一生当中能够做什么，我要这样总结，七个字：人能成为他想的。

THESECRET（秘密）-9-创造理想的世界

我们注意到，有相当多的人生活在一种非常受外界条件影响的状态中，当他们看到外界的事物很美好的时候，会说，"对！我们要更多的这些，我们要投票支持这些，我们要用我们的时间和能力和金钱来支持这些。"

但当他们看到外界有些他们不想要的东西的时候，他们不能忍受的可怕的事情，他们也不想让其他的人生活在这样的情形中。于是他们会说，"我们必须努力摆脱这种情形"。

但是，它们没有意识到，当他们排斥那些他们不想要的事物的时候，他们实际上反而增加了那些事物的力量，在这个世界上，有反对贫困的战争，有反对癌症的战争，有反对青少年怀孕的战争，有反对恐怖主义的战争，有反对暴力的战争，有反对恐怖主义的战争，我们刚才已经提到了反对恐怖主义的战争。

所有这些"排斥力"实际上变成了"推动力"，因为，你不可能对着它说"不"就让它消失。

当你说对某事物"不"的时候，吸引力定律反而会将它推到你的面前。

之所以说"越排斥，越坚持"就是因为，当你排斥某事物的时候，你说，"不，我不想要这件事物，因为它让我的感觉处于现在我感受到的这种状态。"

这样做，实际上是将一种强烈情感发射出去，

"啊！我真的不喜欢这种感觉"，而这种感觉就在那里，它向你奔来。你看，"反战"运动制造了更多的战争。"反毒品"运动制造了更多的毒品。因为我们集中心力于我们不想要的东西上---毒品。

人们会说，"为什么我不应该关注呢，那些都是事实呀"。

我们的回答是，"这就像是说，因为有人太关注于他们不希望的事，以至于这件事变成了现实。那我也应该这样做。"

我们要说，"我们不能理解你的这种思想方式"。

圣女特蕾莎是极有智慧的人。她说，"我不参加反战集会，但如果你们要召开和平集会，请通知我。"

你看，她知道。她理解这个秘密。我的意思是，看看她在这个世界上的成就。

因此，如果你想反对战争，那就支持和平吧。如果你反对饥饿，那就支持"

大家都能丰衣足食"。如果你反对某个政治家，那就支持他的竞争对手。经常有这样的事，选举的结果倾向于大家反对的人物，因为他获得了所有的能量和所有的关注。

你应该将注意力放到你想要的事物上，而不是你不希望的事物上。

你当然可以稍加注意于你不希望的事物，因为这样可以给你以对比，你可以更确定，"那才是我想要的"。但事实是，你也是谈论你不想要的事物，或者越是谈论它是多么的"坏"，不断地阅读相关的消息，感慨，"啊，太糟糕了"，那你会创造更多这样的"糟糕"出来。

很多时候人们对我说，"James，我需要了解情况。"也许你确实需要了解情况，但你没有必要将自己淹没在其中。学会"静止"，将你的注意力从你不喜欢的事物上移开，移除所有围绕在你不喜欢的事物上的感情负荷，将注意力放到你希望体验的事物上。

我总是这样说，当你内在的声音和内在的视野变得更为厚重，清晰和洪亮超越外界的观念的时候，你就掌控了你的生活。你不需要改变整个世界成为你希望的样子，你只要创造一个理想的小世界在你的周围，同时也允许其他人选择的世界模式与之并存。

THESECRET（秘密）-10-所有东西都是能量

我经常遇到的一个问题，这个问题可能现在就在某个人的头脑中，这个问题就是"如果每个人都使用这个秘密，都把宇宙看成一个"目录"，会不会资源不够用？会不会大家都争先恐后的，很快让银行破产？"

关于这个伟大秘密的教授的优美之处就在于：宇宙中有所有人都用之不竭的资源。

有一个谎言，向病毒一样在人们的头脑中传播。这个谎言就是，"没有足够可用的资源，只有贫乏，限制，和不足。"这个谎言让人们生活在恐惧之中，生活在贪婪和吝啬之中，而恐惧，贪婪，吝啬和贫乏就成了他们的现实经验。于是，整个世界就象服用了恶梦的药丸。

而事实真相是，有用之不竭的资源，有无穷的创意，有无尽的动力，有无限的爱，有无尽的欢乐。所有这些都来自意识，来自认识到其自身无限本质的意识。

每一个曾经走过这个星球的伟大导师都这样教导我们，生活本身就是富足的。当我们以为某种资源日益减少的时候，我们会发现另一种新的资源来做同样的事情。因此，即使当我们说我们很贫乏的时候，那是因为我们没有张开我们的眼睛去看我们的周围的实际情况。

你看，当每个人都听从自己的心灵，追求自己的希望的时候，他们追求的却不是同样的东西。美丽之处就在于此。不是所有人都想要"宝马"，不是所有人都喜欢同一个人，不是所有人都想要同样的经历，不是所有人都想要同样的衣着，不是所有人都想要同样的。

你来填空吧。有着取之不竭的资源。只要你相信它，你就可以看到它。只要你依此而行动-它会出现在你的面前。这就是真实情况。

让现实的多样性震撼你吧，当你需要在你所想要的东西中挑选的时候。当你看到你希望在你的人生中出现的东西的时候，想着它，为它找一个情感寄托地，进入它里面，谈论它，把它写下来，写一个情景剧本，让自己与之相匹配，最终使之成为你的现实。

而当你看到你不希望的事物的时候，不要谈论它们，不要书写记录它们，不要参加对彼忧虑的团体，不要反对他们。尽最大的努力去忽略他们，将你的注意

力从那些不希望的事物上移开，把注意力放到你希望的事物上。

以前的领导人往往忽略了这个秘密的一个重要部分，那就是要将此秘密与他人分享。现在的时代是历史上最好的时代。人们第一次有了这样的能力，可以在指尖轻松的获得知识。

当我们观察我们的周围，甚至观察我们的身体，我们所看到的，只是冰山的一角。

想想这件事：看看你自己的手。你的手看起来是实体的，但实际上并不是。把它放到适当的显微镜下，你可以看到大量的能量在振动。

所有的东西都是同样的能量组成的，不管是你的手，还是海洋还是恒星。所有东西都是能量。

让我来帮你理解这个概念。这是我们的宇宙，我们银河，我们的星球，然后是单个的人，然后，在这里面，是身体，我们的器官系统，然后是细胞，然后是分子，然后是原子，最后是能量。

当我们谈论某个事物的时候，有很多的层次可讲。但宇宙中所有的东西都是能量。不管你住在哪个城市，你身体的能量足够照亮整个城市一个星期。很多人根据这个有限的身体来定义他们自己。但你不是一个有限的身体。在显微镜下，我们可以观察到能量场。

我们关于能量的知识是这样的：你找到一个量子物理学家，问，"什么构成了世界"？她/他会说，"能量"。

那么请描述一下"能量"。能量既不能被无中生有的创造，也不能被消灭，它亘古长存，永恒不灭，从一种形式到另一种形式，不断变化。它超越形式。

那好。你找一个神学家，问同样的问题："什么创造了世界"？他/她会说，"上帝"。那好，请描述一下"上帝"。亘古长存，既不能被创造，也不能被消灭，永恒不灭，总是从一种形式转到另一种形式，它超越形式。

你看，都是同样的描述，只是不同的术语。因此，如果你认为你就是这身到处跑的"人肉衣装"的话，你需要重新想想。你是灵性的存在，你是在一个大的能量场中活动的能量场。

我们都是互相联系在一起的。只是我们可能没有看到这一点。没有什么"外面"，"里面"。宇宙中的所有东西都是互相联系的，是一个大的能量场。你就是能量之源的一个延伸。你带着你的华美的身体来到这里，但你的身体却会误导你让你看不到最重要的部分，看不到你的本来面目。

你就是能量之源。你是永恒的生命，你是上帝的力量。你就是你所称呼的"上帝"。根据圣经，

我们可以说我们就是上帝的映像，上帝的光辉。我们可以说，我们就是宇宙自我神识的体现。我们可以说，我们就是无限的可能性。所有这些都是对的。每一个伟大的传统文化都告诉你，你是按照"造物之源"的映像和光辉被创造的。这意味着你拥有创造世界的潜在力量。

是的，你确实如此。也许现在你已经创造了对你来说是美好和有价值的东西，也许你还没有。我想问你的问题是：你现在生活中的结果-它们是你想要的结果吗？它们是否是你值得的(配得上你的)？如果不是，那是不是现在就应该改变这种状况？因为你有能力来做这件事。

THESECRET（秘密）-11-跟从你的欢乐

有很多人觉得自己是生活的牺牲者，他们经常提到过去的事情，例如，生长在一个父母虐待孩子的家庭或者一个不正常的家庭。我想告诉你的是，大部分心

理学家认为，85%的家庭都是"不正常"的。这就好像，突然之间，你不再是很特殊的了。

我的父母是酗酒者，我的父亲对我很凶，我六岁时妈妈和他离了婚。从 13 岁到 18 岁，我参与街头帮派，是个街头小混混。我出过一次严重的摩托车事故。我在达拉斯的时候曾经几乎是无家可归，我在休斯敦过了 15 年的贫困生活。

当我还是个孩子的时候，我又学习障碍，人们都说我将什么也学不成，他们告诉我，我将不会阅读，书写和交流，一事无成，一辈子不可能有什么名气。

基本上每个人都有类似的故事。但这只能把它叫做"那又怎样"。真正的"怎样"在于：你现在要怎样做，你现在如何抉择。因为你既可以关注于过去的事，也可以关注于你想要的事。而当人们开始关注于他们想要的事的时候，他们不想要的事就会开始消散。这一部分扩展了，另一部分就会消失。

我们希望你能够做到有意识的放送你的思想，有目的的指导你的思维，做你自己的经历的创造者，因为你是你自己思想的主人。

吸引力定律的优美之处在于你可以从现在开始。你现在就可以开始真正的思维，在你的内心创造和谐和幸福的情感之音。吸引力定律会响应你的思想。现在你就可以改变你的信念，比如，在宇宙中有足够多的资源，或者，"我将一切顺利"。或者，"我不会老，我越来越年轻。"

借助于吸引力定律，我们可以按我们的希望的方式去创造。将你解放出来脱离那些旧的，老的思维模式和信念，从此证明，你内在的力量比整个世界的力量还要伟大。

有些人可能会这样想，"唔，这些听起来不错，可我做不到"，或者"她不让我这样做"，或者"他永远不可能让我这样"，或者，"我没有足够多的钱来这样做"，或者，"我不够强壮，做不到"，或者，"我不够富有"，或者，"我不够......"

我不够......我不能......我没有......每一次的"我不......"都是一次创造。

所有这些有什么极限吗？绝对没有。我们就是没有极限的生命。我们没有最高限度。我们的能力，才华，天赋，力量，这个星球上每一个人的能力都是无限的。

上帝并没有一个黑板挂在天上，上面写着你人生的目标，任务。天上没有这样的黑板，上面写着......生活在 21 世纪的初期，他......(如果打电话去的话)，这后面是空白，而我所要做的，就是要真正的理解，我在做什么，我为什么在这里，就是要找到这块黑板，找出上帝心里到底是怎么设计我的。

当然这样的黑板并不存在。因此，你的目标由你自己定义。你的任务就是你给你自己的任务。你的生活由你所创造，不需要任何其他人来裁判，不论是现在还是永远。

我花了许多年才理解到这一点，因为我是在这样的观念下长大的，好像是我必须作某些事情，如果我不作，我就会想，"上帝会不高兴的。"

我后来认识到，我第一位的目标就是要感受和体验欢乐，然后，我只做哪些可以带给我欢乐的事情，我们有一句口头禅，"如果没有趣，就别做"

欢乐，爱，自由，幸福，欢笑，就是它。

如果，噢！如果你坐在那里冥想一个小时可以体验到欢乐，天啊！就去做吧。如果你吃意大利腊肠三明治的时候可以体验到欢乐，就吃吧。当我爱抚我的猫的时候，我就处在一种快乐的境界，或者，当我在大自然中漫步的时候，我也处在快乐的境界，我要经常性的让自己处在这种状态中。

当我处在这样状态的时候，我要做的就是：有意识的想想我所希望的事情，

想想我所希望实现的目标。

内在的快乐实际上就是成功的动力。任何可以让你感到快乐的事情都会带来更多它的同类。

你现在正在听这些道理。这也是你自己吸引到你的生活中的。你可以选择，你否接受它，应用它-如果它给你的感觉好的话。如果它给你的感觉不好，那就不用理它。去寻找另外的让你感觉好的事物，那些和你的心共鸣的事物。

神话学大师乔瑟夫坎伯说，"跟从你的欢乐......"

宇宙就会在原本只有墙的地方为你敞开大门。我们认为，这是我们听到的出自人类口中的最美妙的言词。如果你跟从你的欢乐，你就会跟从在所有方面富足和康乐的道路。

和我们一起享受生活吧，因为生活是如此的美妙，生活是绮丽的旅程。你会生活在一个不同的现实中，一个不同的生活，人们会惊讶的望着你，说，"为什么你和我会如此的不同？"

而真正的不同之处就在于你应用了这个秘密。你可以做，拥有，和成为那些别人原本认为"你不可做，拥有，或成为"的事情。

我们正在进入一个崭新的时代，在这个时代，最后的疆界不是宇宙空间(象星舰迷航中所的那样)，而是——意识。我看到一个无限潜力，无限可能性的未来。

记住，我们只是用了 5%的大脑潜力。通过恰当的训练，可以激发 100%的人类潜能，想象一个这样的世界，人们可以使用他们全部的精神和情感潜力。

我们可以去任何地方，做任何事，成就任何伟业。在心中去看和认可你应得的美妙。每一本宗教书都这样告诉我们，每一本关于哲学的伟大著作，每一位伟大的领袖，所有历史上的非凡的伟人们去学习这些睿智的人们。他们中的不少人在这部电影中已经展现给你了。

你知道吗？他们都知道一件共同的事情-他们都懂得这个秘密。现在你也知道了。

随着你对这个秘密的应用越来越多，你对这个秘密的理解也会越来越深刻，你也许会觉得，如果你能早点听到这些话，可能会更容易接受一些，在你来到这个世界的第一天，就告诉你这些，如果我们是在你生命的第一天来到你的面前，我们会对你说如下的话：

“欢迎来到地球星！没有你不能成为、做或者拥有的事物。你就是伟大的创造者。你之所以在这里，就是因为你是强大的。希望到这里的意向把你带来的。

前进吧！思想你所希望的，吸引那些可以帮助你决定你的真正理想的经历，而一旦你决定了只将你的思维专注于这件事情，你的大部分时间将花在收集数据上，收集那些可以帮助你决定你的理想的数据。

但你的真正工作，在于决定什么是你的理想，并将心力集中于理想之上，因为通过将心力集中于你的理想，你就会吸引它，这就是创造的过程。”

我相信你是伟大的，相信在你的身上，有一些宏伟的东西。

不管你的生活中发生过什么，也不管你的年龄有多年轻或者多老，在你开始正确的思维的那一瞬间，你内在的伟大，你内在的超越世界的力量，就会开始显露，它会主宰你的生活，它会养育你，覆盖你，指导你，保护你，指挥你，支持你的整个存在，只要你允许它。

这就是我所确信的。轻松一点，开心一点！你不需要做任何事，只需要做你喜欢的。